

7月からのスタジオプログラム変更のお知らせ

フリー利用DAY★8日(土)、22日(土)
骨密度測定会★11日(火) 14:00~20:00

修正版

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
1日(土) 13:30~	交替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ(鈴木)	5日(水) 11:20~	太極舞 ↓ 太極舞(VR)	10日(月) 13:30~	チェアロ(新海) ↓ チェアロ(VR)	19日(水) 11:20~	太極舞 ↓ 太極舞(VR)
1日(土) 14:30~	ボディコンバット (新海orVR) ↓ ボディコンバット45(VR)	5日(水) 18:30~	筋膜ストレッチ(勝沼) ↓ 筋膜ストレッチ(新海)	12日(水) 13:30~	ボディメイク(水野) ↓ コアマッスル(VR)	22日(土) 13:30~	交替わりレッスン ↓ セルフケア(VR)
1日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ ↓ シバム45(VR)	8日(土) 13:30~	交替わりレッスン ↓ ストレッチ(梅津)	12日(水) 15:00~	筋膜ストレッチ(勝沼) ↓ 筋膜ストレッチ(新海)	22日(土) 14:30~	ボディコンバット (新海orVR) ↓ ボディコンバット45(水野)
		8日(土) 14:30~	ボディコンバット (新海orVR) ↓ ボディコンバット45(新海)	12日(水) 18:30~	筋膜ストレッチ(勝沼) ↓ 筋膜ストレッチ(新海)	22日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45(VR)
		8日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45(VR)	15日(土) 13:30~	交替わりレッスン ↓ シェイプアップ(新海)		
		15日(土) 14:30~	ボディコンバット (新海orVR) ↓ ボディコンバット45(VR)	15日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ ↓ コア45(VR)		
		15日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ ↓ コア45(VR)	15日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ ↓ コア45(VR)		

第5週目			第6週目		
24日(月) 11:20~	エアロ30(新海) ↓ シェイプピクス(水野)	28日(金) 10:30~	チェアロ(新海) ↓ チェアロ(VR)	31日(月) 11:20~	エアロ30(新海) ↓ バランスボール(鈴木)
24日(月) 19:20~	ボディコンバット45(水野) ↓ ボディコンバット45(新海)	28日(金) 11:20~	ボディコンバット30(新海) ↓ ボディコンバット30(水野)	31日(月) 13:30~	チェアロ(新海) ↓ チェアロ(VR)
27日(木) 10:30~	シェイプアップ(鈴木) ↓ シェイプアップ(新海)	28日(金) 18:30~	コアマッスル(水野) ↓ 骨盤メンテ(鈴木)		
27日(木) 14:20~	エアロ30(新海) ↓ エアロ30(VR)	29日(土) 13:30~	交替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ(勝沼)		
27日(木) 19:20~	ボディコンバット45(新海) ↓ ボディコンバット45(VR)	29日(土) 14:30~	ボディコンバット (新海orVR) ↓ ボディコンバット45(VR)		
		29日(土) 19:10~	交替わりレスミルズ ↓ シバム45(VR)		